24.054 Šalát z kyslej kapusty s jablkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta kyslá b. n.	4,00	4,00	6,50	6,50	6,50	6,50	8,00	8,00
jablká	1,00	0,65	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,30
cibuľa	0,20	0,17	0,35	0,30	0,35	0,30	0,60	0,50
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	55		90		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Jablká umyjeme, ošúpeme a postrúhame. Pridáme ich do posekanej kyslej kapusty. Cibuľu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno, pridáme do kapusty. Z vody a cukru urobíme nálev, zalejeme šalát, pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	118	28	0,47	0,7	0,3	4,5	1,1	22,3	0,2	0,00	0,0	0,0	13,8	0,0
B	184	44	0,77	1,3	0,6	6,5	1,8	36,2	0,4	0,01	0,0	0,0	22,5	0,0
C	184	44	0,77	1,3	0,6	6,5	1,8	36,2	0,4	0,01	0,0	0,0	22,5	0,0
D	267	64	0,97	2,3	1,2	8,6	2,2	45,2	0,5	0,02	0,0	0,0	27,9	0,0